

やまなしの おもてなし 「レシピ」 3

やはたいもの グリーンソース煮込み

味わい豊かな甲斐市特産の伝統野菜「やはたいも」を、彩り豊かにアレンジ。とろけるような舌ざわりのやはたいものに、ソラ豆の甘みとサワークリームのほのかな酸味が調和した一皿が、冬の食卓に華やかさを添えます。

- 【材料】(3~4人分)**
- やはたいも…………… 約200g
 - 冷凍ソラ豆…………… 75g
 - 抹茶…………… 小さじ1
 - サワークリーム…………… 大さじ2
 - 鶏がらスープ…………… 120cc程度
 - ごま油…………… 大さじ2
 - 松の実・スタチ・彩り野菜…………… 適量
- 付け合わせのほうとう**
- 生ほうとう…………… お好みの分量
 - 冷凍ソラ豆…………… 75g
 - サワークリーム…………… 大さじ2
 - ごま油…………… 適量
 - こしょう…………… 少々



甲斐市マスコットキャラクター
やはたいぬ

ワンポイント
アドバイス

ごま油を入れると、香り、コク、ツヤとも豊かになり、やはたいものおいしさが引き立ちます。

【作り方】

- ① やはたいもをよく洗い、皮ごと約20~25分ゆでる。竹串がすっと通るより少しかたいくらいでざるに上げ、粗熱が取れたら皮をむき半分に切る。
- ② ソラ豆の皮をむき、抹茶と一緒にフードプロセッサーにかける。途中、鶏がらスープ約20ccを少しずつ加えて、ペースト状に仕上げる。(フードプロセッサーがない場合はすり鉢で)
- ③ フライパンを中火にかけ、②とサワークリームを入れ、鶏がらスープ約100ccを加えていく。もったりしてきたら①を入れ、ごま油を少しずつ加え混ぜ合わせる。これでグリーンソース煮込みは完成!

付け合わせのほうとうはお好みで!

- ① ほうとうを少しかためにゆでる。
- ② ソラ豆の皮をむき、マッシャーで粒が残る程度につぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ほうとうとサワークリームを少し焦げるくらいに炒める。ソラ豆を入れ混ぜ合わせ、仕上げにこしょうを加える。

- ④ 皿に盛り付け、松の実を散らし、彩り野菜とスタチを添えて出来上がり。



料理監修
フードコーディネーター
芦澤香苗

動画で 見てみよう

① スマートフォンまたはタブレットに「junaio」のARアプリをダウンロード(無料)② アプリを起動③ 料理の写真にかざしてスキャンボタンを押す。



junaio
(ジュナイオ)

ここから下の段は広告です。広告の内容については、広告主にお問い合わせください。



■ やまなし森の印刷紙
この印刷紙には、FSC 森林管理認証を取得した山梨県有林からの木材が使用されています。